

LUNDAHL MIDDLE SCHOOL – EDUCACIÓN FÍSICA

¡Bienvenidos a la clase de Educación Física de Lundahl! Lundahl tiene uno de los programas de la escuela intermedia más amplios y de primera fila. Esperamos con gran interés a otro año escolar de actividades con los estudiantes. La siguiente sección detalla las directrices para asegurar un ambiente seguro y agradable para todos.

I. Requerimientos de uniformes y equipos

- A. Requerimientos – ropa y artículos para usar diariamente y guardar en el armario del gimnasio.
 - 1. El uniforme de LMS (la escuela Lundahl, por sus siglas en inglés) marcado con tu nombre (1 camiseta de color oro y 1 camiseta de color morada, y 1 par de shorts).
 - 2. Calcetines extras.
 - 3. Zapatos de gimnasia que son seguros, apropiados y atados con cordones en todo momento.
 - 4. Sudaderas y pantalones de gimnasio sin zíper.
 - 5. La ropa rasgada tendrá que ser reparada o reemplazada.
 - 6. Estudiantes de 7^{mo} y 8^{vo} grados, asegúrense que su uniforme viejo le quede bien, si no, posiblemente tendrán que comprar uno nuevo.
 - 7. Se prohíbe usar la ropa que se usa en la escuela para la clase de educación física. Se prohíbe chamarras, jeans, etc.
 - 8. Desodorante sin aerosol.
 - 9. Recipientes pequeños para almacenar las pertenencias personales para el armario de gimnasia.
 - 10. Tecnología – Las tabletas Chrome se usarán en los salones y deben traerlas cada día. Los smartphones y otros dispositivos solo se podrán utilizar a través del año escolar como herramientas para la educación.
- B. Proveído por la escuela.
 - 1. Armarios de gimnasio.
 - 2. Cerradura de combinación.
 - 3. Se renta ropa de gimnasia si es necesario.
 - 4. Chromebooks.
- C. Seguridad personal.
 - 1. Si tu visión está obstruida, tu pelo debe de estar atado o jalado hacia atrás de los ojos basado en la actividad.
 - 2. Todos deben quitarse todas las joyas antes de clase.
 - 3. Ponerse ropa apropiada (ejemplos – shorts que cubren el gluteus maximus, zapatos seguros).

II. Vestuarios

- A. Los estudiantes tienen que vestirse completamente en el vestuario. Los zapatos tienen que estar amarrados.
- B. Solo usar el armario asignado a ti.
- C. ¡Usar tu armario en todo momento! No le des la combinación de tu armario a otro, y no compartas tu armario. ¡Esto es tu responsabilidad!
- D. Tu eres responsable por la cerradura y tendrás que regresarla al final del año escolar. Las cerraduras extraviadas cuestan \$5.00.
- E. Es el trabajo de todos en ayudar a mantener los vestuarios limpios. Pon la basura y los uniformes rentados en su propio lugar. Nadie debe de estar golpeando, pateando o marcando los armarios, paredes, espejos, tableros de anuncios, etc..
- F. Te mantendras dentro del vestuario hasta que el maestro te de permiso o hasta que toque el timbre de salida.

III. Procedimientos de la clase

- A. En cuanto entres al gimnasio, preséntate a tu equipo.
- B. No toques los equipamientos.
- C. Cualquier persona quien no está en fila cuando se tome la asistencia se considera tarde.
- D. Cada clase comenzará con ejercicios de calentamiento, y después las instrucciones se darán para la actividad del día.
- E. No se le permite a nadie que se vaya de la área sin un permiso del maestro.
- F. Equipamiento móvil: En ocasión se le pedirá a los estudiantes que instalen y coloquen el equipamiento para el día. Esto puede variar y podrá incluir: los aparatos de voleibol, vallas de saltos,

materiales para gimnasia, tapetes de lucha, etc. La ayuda de los estudiantes permite más tiempo para que los maestros enseñen la clase. También se le otorga responsabilidad a los estudiantes en como cuidar el equipamiento. Las instrucciones de seguridad se dan para cada situación específica. En ningún momento se le permite al estudiante a mover el equipamiento sin la supervisión del instructor.

IV. Actividades de la clase

- A. La mayoría de las actividades están organizadas en unidades de 3 semanas.
- B. La organización general es del modo siguiente:
 1. Aprendiendo reglas y fundamentos.
 2. Practicando fundamentos en situaciones de simulacros.
 3. Practicando en situaciones de juegos/partidos.
 4. Jugando una serie de juegos o un torneo.
 5. Un examen por escrito y/o un examen de habilidades.

- V. No participación** - Nuestra meta es que los estudiantes permanezcan involucrados, activos y saludable. Cuando un estudiante tiene limitaciones en la educación física, la instrucción individualizada, podrá incluir simulacros y actividades cuáles pueden ser modificadas o adaptadas para acomodar sus limitaciones mientras lo mantenemos seguro. Una carta escrita de parte de los padres o una excusa del doctor acerca de la condición del estudiante tendrá que estar en la oficina de salud de la escuela. Cualquier herida leve o enfermedad que requiere una nota del padre acerca de la autolimitación del estudiante se aceptará por el transcurso de solo tres días. Aún, los estudiantes tendrán que vestirse y participar a su capacidad o participar en una actividad alterna. Una excusa absoluta de clase no se aceptará. Si el estudiante dura más que el periodo de tres días por la autoridad a través de una nota del padre acerca de autolimitación, se requerirá una nota de un doctor. La única excusa absoluta de actividad que se aceptará es de parte de un doctor. El personal de PE trabajará con el estudiante para que el estudiante se mantenga ocupado en la clase suponiendo que el estudiante se involucrará cuando sea posible (tomando el registro de puntaje, árbitro, etc.). Los estudiantes tendrán la responsabilidad del conocimiento requerido para toda la información que sea parte del examen.

- VI. Las unidades y/o excursiones fuera del campus** – Mediante el año escolar los estudiantes pueden participar en las unidades de educación física fuera del campus; algunos tendrán una cuota. La mayoría son unidades electivas de 8^{vo} grado. El departamento trabajará para mantener el costo a los más mínimo posible, mientras unas unidades no tendrán cuotas adicionales. Para las unidades electivas en 8^{vo} grado se le alertará a los estudiantes previo a cualquier cuota antes de inscripción. Estas actividades fuera de campus usualmente incluyen las siguientes, pero están sujetas a cambios:

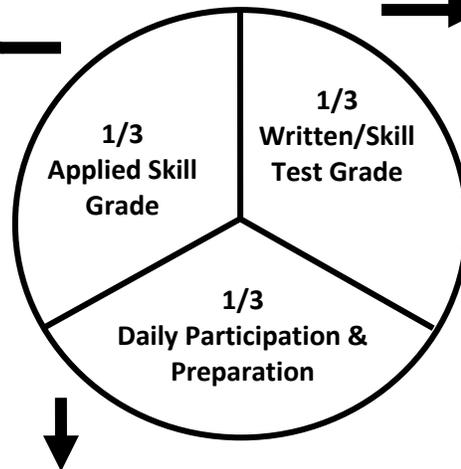
6^{vo} grado – Patinaje sobre ruedas

7^{mo} grado – Billar, Patinaje sobre ruedas, Northwall (muro de escalada en roca)

8^{vo} grado – Tenis, Boliche, Golf, Patinaje sobre ruedas, Excursionismo, Billar, Remo, Northwall (muro de escalada en roca) Ciclismo (que podrá incluir destinos a parques, excursión por un lago, senderos para andar bicicletas, The Freeze, Mr. Kaiser's house que tiene: redes de carga, zipline (tirola), trampolín, muro de escalada y 8 otros elementos de diversión).

V. Evaluación

La capacidad de poner en práctica el conocimiento y habilidades mediante la participación activa. El grado está basado en las habilidades y conocimiento de cada individuo.



Una evaluación de conocimientos adquiridos. Las evaluaciones se pondrán a prueba a través de métodos de habilidad o por escrito.

Habilidad – Las puntuaciones y logros están basados en las expectativas de departamentos, distritos y expectativas nacionales.

Escrito – Basado en las guías de estudio y conocimiento aprendido en el salón.

Requerimientos diarios: Los estudiantes tienen que venir vestidos y preparados para clase. No hacerlo resultará en pérdida de puntos diarios.

- El uniforme apropiado de P.E. (Camiseta, shorts, zapatos amarrados, calcetines)
- Requerimientos de seguridad personal (No joyas, tu pelo debe de estar jalado hacia atrás si obstruye la visión)
- No se permite chicle u objetos extraños
- Comportamiento cooperativo y apropiado
- Respeto para el equipamiento